



Pancakes de pommes

Recette extraite du livre « Cuisiner bio en famille » de Valérie Cupillard

Pour 4 personnes

- 80 g de flocons de quinoa
- 10 cl de lait de riz à la vanille
- 2 œufs
- 2 c à soupe rases de sucre de canne blond
- 1 pincée de vanille en poudre
- ½ pomme



Verse les flocons de quinoa dans un saladier avec le lait, une pincée de vanille puis les œufs et le sucre. Epluche la ½ pomme, coupe-la en 4 puis détaille-la en petits morceaux assez fins. De cette façon, la pomme aura le temps de cuire et il sera aussi plus facile de retourner les galettes. Incorpore la pomme dans la pâte aux flocons de quinoa. Fais fondre une noisette de margarine végétale dans une poêle, dès que c'est chaud, dépose plusieurs cuillérées à soupe de façon à former des petites crêpes. Pose un couvercle. Dès que la première face est dorée, retourne-la à l'aide d'une spatule sur l'autre côté. Sers chaud.